



Психологическое благополучие в море

Руководство по психическому здоровью для моряков



Photo by: Artem Radchenko



STEAMSHIP MUTUAL



Психологическое благополучие в море – часть серии серии специальных руководств ISWAN по охране психического здоровья моряков.

Данное руководство призвано объяснить, что такое позитивное психическое здоровье и психологическое благополучие, и помочь осознать риски, с которыми вы можете столкнуться будучи моряком. В этом руководстве мы собрали некоторые идеи о том, как улучшить ваше психологическое благополучие на практике.



ISWAN - международная благотворительная организация, которая занимается помощью морякам, независимо от их национальности, вероисповедания и половой принадлежности.

www.seafarerswelfare.org



Наша бесплатная круглосуточная многоязычная служба поддержки SeafarerHelp помогает морякам и их семьям с любыми проблемами, где бы они ни находились в мире.

www.seafarerhelp.org



Это руководство было разработано под наблюдением консультанта и клинического психолога доктора Пенни Блэкберн.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЗИТИВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ4

КАК МЫ МОЖЕМ УЛУЧШИТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ??5

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ6-7
 БЛАГОДАРНОСТЬ7

ПОТОК8

ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С ДРУГИМИ9-11

 ДРУЗЬЯ И СЕМЬЯ9

 СООБЩЕСТВО 10

 ЛЮДИ ВОКРУГ НАС 11

ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛЬ 12-13

ДОСТИЖЕНИЯ 14

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ 15

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 16-17

ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА
СО СТОРОНЫ 18



ПОЗИТИВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Нам всем нравится быть счастливыми! Но знаете ли вы, что психологическое благополучие полезно для вашего общего здоровья и даже может продлить вам жизнь?

Люди, которые набрали больше баллов по шкале благосостояния, живут дольше и имеют на 50% меньше случаев сердечных приступов или инсульта. Они принимают более эффективные решения и имеют более высокую производительность труда, меньше рискуют и имеют низкий процент несчастных случаев или травм.¹ Обращая внимание на ваше благополучие, вы действительно можете изменить ситуацию: вы можете научиться ограничивать риски работы в море и поддерживать себя в хорошей форме, а это значит быть здоровыми и счастливыми.

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как «состояние благосостояния, в котором каждый человек реализует свой собственный потенциал, уверенно справляется со стрессовыми жизненными ситуациями, а также может плодотворно работать и вносить свой вклад в общество»².

Психологическое благополучие - это хорошее самочувствие, при котором мы можем нормально функционировать, думаем в целом хорошо о себе и о жизни, чувствуем удовлетворение жизнью, имеем жизненные цели и чувствуем, что наша жизнь на правильном пути.

Психологическое благополучие – это не только, когда все идет хорошо, но и то, как мы справляемся, когда становится труднее. Это про то, как чувствовать себя положительно и действовать положительно³. Если вы чувствуете себя хорошо, тогда вы действуете более эффективно, и если вы будете действовать более эффективно, тогда вы почувствуете себя лучше. Работа не ладится, если вы плохо себя чувствуете. То, что мы чувствуем на повседневной основе, может меняться и затрагивать все виды нашей деятельности, а также отражаться на нашем окружении. Чувство психологического благополучия не постоянно, оно подразумевает ощущение счастья, но это больше, чем просто чувство счастья или настроение, в котором мы находимся сейчас. Некоторые люди определили его⁴ как точку баланса между повседневными проблемами, с которыми мы сталкиваемся, и ресурсами и навыками, которыми мы обладаем для решения этих проблем.

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ В МОРЕ

Вполне приемлемо и часто ожидается, что мы должны следить за своим физическим здоровьем. На кораблях часто есть тренажерные залы, многие компании поощряют здоровое питание и образ жизни, чтобы сохранить здоровье моряков. Первое, что мы делаем, если испытываем физическую боль, – стремимся рассказать об этом близкому нам человеку. Мы даже можем обратиться к врачу. Однако когда у нас плохое настроение, и наш дискомфорт скорее психологический, чем физический, мы действуем иначе. В силу специфики работы в море, вы пребываете вдали от семьи и друзей и вы менее склонны говорить о плохом настроении или негативных эмоциях, чем человек на берегу, который видит своих близких каждый день. Так же средства связи с домом могут быть ограничены, моряки могут столкнуться с другими трудностями, такими как короткий отпуск, монотонность работы, долгие рабочие дни, посменная работа и мало возможностей для занятий спортом или общения. Очень важно обратить внимание на наше психическое здоровье, потому что оно влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем.

¹ Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.

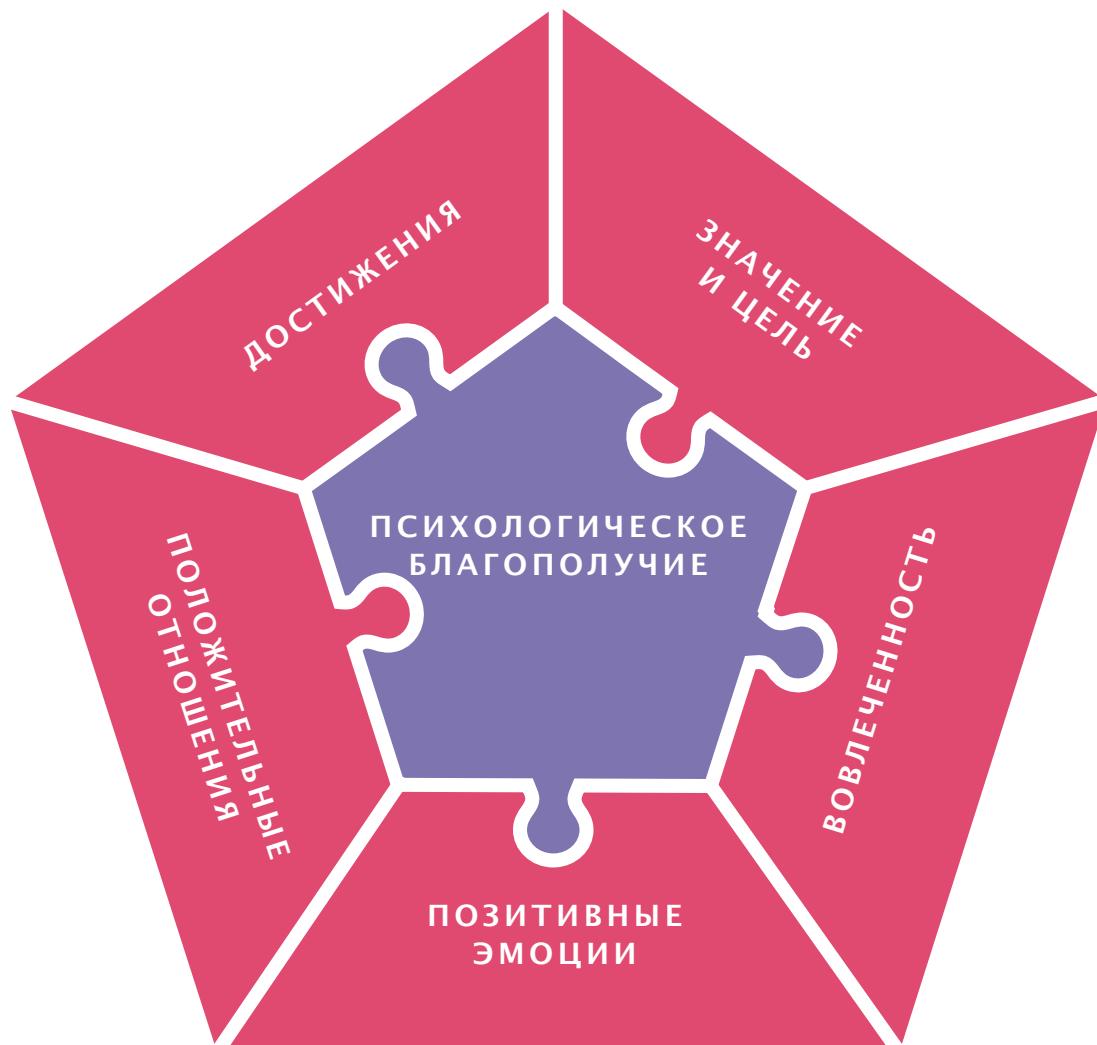
² WHO http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

³ Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137–164.

⁴ Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

КАК МЫ МОЖЕМ УЛУЧШИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ?

В исследовании, проведенном среди более чем 3000 человек в США, было обнаружено, что только 20% имеют психологическое благополучие или «процветают»⁵. Хорошей новостью является то, что есть большой объем доказательств того, что делает людей счастливыми и что повышает их благосостояние, и мы можем контролировать многие из этих факторов. Теперь мы знаем, что существуют несколько критических факторов, характеризующих людей с высоким уровнем благосостояния; людей, которые «процветают» в своей жизни. К ним относятся положительные эмоции, участие, позитивные отношения и чувство смысла, цели и достижения.⁶ Существует множество доказательств⁷ того, что намеренное участие в мероприятиях по укреплению нашего психологического благополучия оказывает положительный эффект, и, если мы сможем сделать их привычками, они окажут долгосрочное влияние на наше благополучие и физическое здоровье.



Взгляните на информацию и упражнения на следующих страницах, чтобы начать улучшать свое благополучие.

⁵ Keyes, C. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." *Journal of Health and Social Behavior*. 43: 207-222.

⁶ Seligman, Martin. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and how to Achieve Them*. Hodder & Stoughton. Kindle Edition.

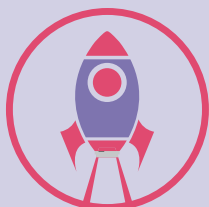
⁷ Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65,467-487.

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Мы редко сознательно освобождаем время и прилагаем усилия к тому, чтобы посвятить себя занятиям, которые улучшают наше самочувствие или приносят нам удовлетворение, спокойствие, веселье, счастье, наслаждение, удовольствие и так далее. Однако это именно то, что мы можем и должны делать. Когда мы чувствуем себя хорошо, у нас есть энергия, чтобы браться за любое дело, но когда мы заняты, и особенно, когда мы чувствуем стресс или грустим, мы забываем делать то, что делает нас счастливыми. Мы теряем мотивацию к действию и очень быстро обнаруживаем, что мы не делаем ничего из того, что нам нравится. Занимаясь активно и намеренно тем, что мы хотели бы делать, может оказать реальное положительное влияние на наше благополучие. Выбор дела не так важен, но занимайтесь именно тем, что вам нравится.

ДЕЛАЙТЕ БОЛЬШЕ ТОГО, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМИ

СПОРТ, ЖИВОПИСЬ И РИСОВАНИЕ,
КОНСТРУИРОВАНИЕ, ЧТЕНИЕ, РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ...
ИТАК, ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ?



Будьте амбициозными

У вас есть увлечения в море? Попробуйте придумать целый список дел, некоторые из них могут быть спокойными и личными, а другие - более активными и могут быть сделаны вместе с коллегами.



Планируйте заранее

В следующий рейс возьмите с собой материалы, которые вам нужны, например, творческие проекты или настольные игры, книги, головоломки или библиотеку DVD на жестком диске.



Повышайте эффект

тех дел, которые вам нравится выполнять:

- Планируйте время дел заранее, чтобы с нетерпением ждать их
- Наслаждайтесь моментом, когда вы творите или заняты
- Напомните себе об этом позднее или расскажите об этом другим

БЛАГОДАРНОСТЬ

Исследования показывают, что благодарность играет важную роль. Чувство благодарности улучшает наше самочувствие и уменьшает депрессию и беспокойство. Ниже приведены некоторые идеи того, как благодарность может оказать положительное влияние на ваше самочувствие:



• Три хорошие вещи⁶

Каждый вечер всю следующую неделю откладывайте дела на десять минут, прежде чем ложиться спать, в конце смены или после еды. Запишите три ситуации, которые прошли сегодня хорошо, и почему они прошли хорошо. Вы можете использовать ручку и бумагу, телефон или компьютер, чтобы писать о событиях, но важно сохранить физическую запись. Эти три события или мысли могут быть незначительными или важными, это не имеет значения. Писать о положительных событиях в нашей жизни может показаться странным для начала, но, пожалуйста, постарайтесь записывать их в течение одной недели. Со временем это станет привычным. Скорее всего, вы будете менее подавлены, счастливее и увлечены этим упражнением через полгода.



• Остановитесь на минутку и вспомните все хорошее, что есть вокруг вас

Когда мы заняты или чувствуем себя не на высоте, мы часто принимаем все хорошее как должное в нашей жизни. Важно сконцентрироваться на том, что мы ценим. В любой момент дня просто обратите внимание на то, что вы цените вокруг себя. Возможно, это будет захватывающий дух закат над морем или стайка дельфинов, плавающих рядом с кораблем. А может быть это будет чашка кофе в начале рабочего дня или осознание факта наличия работы, означающего, что вы можете обеспечить свою семью.



• Выражайте благодарность

Постарайтесь говорить спасибо людям, которые важны для вас, добры и помогают вам.



• Благодарственное письмо⁶

Можете ли вы подумать о ком-то, кто сделал или сказал что-то, повлияв каким-то образом на вашу жизнь? Возможно, это тот, кого вы никогда не благодарили должным образом, или, может быть, он даже не знает, как его поддержка повлияла на вашу жизнь. Ваша задача - написать благодарственное письмо этому человеку. Письмо должно быть конкретно о том, что тот человек сделал или сказал, и как это повлияло на вас и на вашу жизнь. Если возможно, отправьте письмо тому человеку или договоритесь с ним о встрече и прочитайте письмо вслух.

ПОТОК

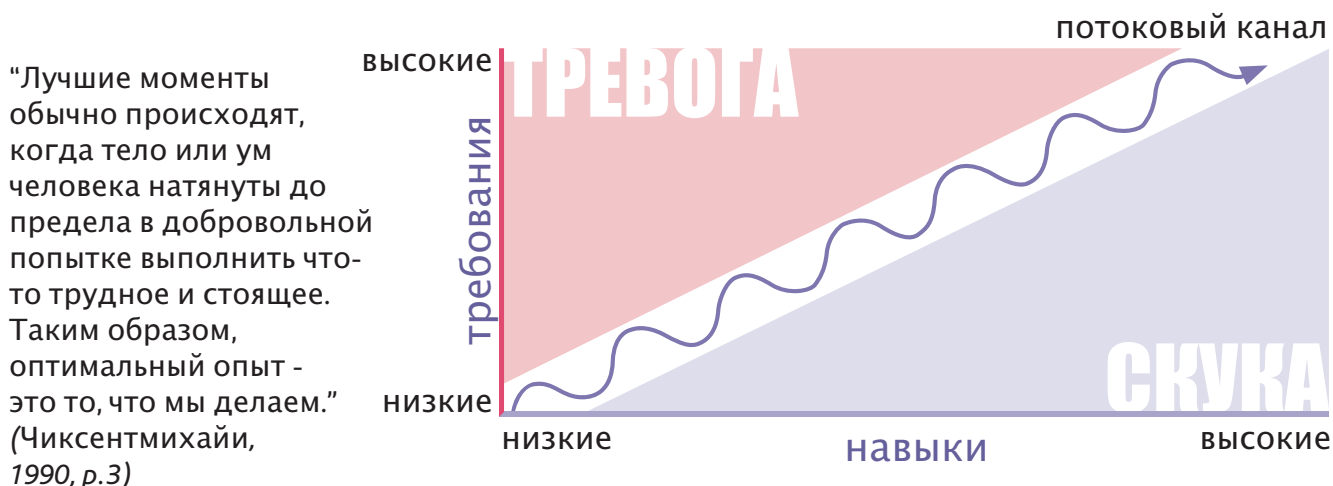
Чувствовали ли вы себя когда-нибудь... потерянным во времени, полностью вовлеченным в процесс деятельности, в ударе, в гармонии, отключенным, в состоянии воодушевления и подъема или сосредоточенным настолько, что потеряли чувство уходящего времени?

Это

ПОТОК

Мы ощущаем себя наиболее счастливыми тогда, когда находимся в потоковом состоянии.

Действия, совершенные в состоянии потока, приятны не только сами по себе, но и привлекают своей сложностью. Они стимулируют к развитию навыков и к новым достижениям, тем самым вызывая долговременное чувство личного развития и удовлетворения.



Можете ли вы представить примеры потокового состояния?

Исследования доказали, что участие в потоковой деятельности не только удовлетворяет вас, пока вы вовлечены в неё, но и приводит к более счастливой жизни, ощущению достигнутого, личностному развитию в долгосрочной перспективе. Мы все разные ... У всех нас есть уникальное сочетание талантов и навыков...

- Пребывали ли вы когда-нибудь в потоковом состоянии? Какая деятельность приводит вас в состояние потока?
- Как вы можете увеличить количество времени, посвященное потоковой деятельности, которая даёт вам чувство удовлетворения?
- Можете ли вы сделать потоковое состояние постоянной особенностью вашей жизни?

ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ

Время, когда мы действительно счастливы или радостны, часто связано с другими людьми. Отношения являются неотъемлемой частью нашего психологического благополучия. Близкие доверительные отношения оказывают значительное влияние на ваше психическое здоровье и даже на то, как долго вы будете жить. Социальная изоляция является большой проблемой для моряков, поэтому неудивительно, что чувство одиночества затрагивает их благосостояние. Это еще раз подчеркивает важность отношений с друзьями, семьей и окружающими.

ДРУЗЬЯ И СЕМЬЯ

Одной из насущных проблем для моряков является отсутствие в их окружении самых близких людей. Общение не всегда даётся легко и часто зависит от разницы во времени, от качества связи на борту и от того, сколько длится ваше увольнение на берег. Важно помнить, что более длительное общение не обязательно улучшает его качество. Решите для себя как долго и как часто вы можете говорить с близкими, можете ли вы общаться по скайпу или электронной почте. Попытайтесь обсудить и согласовать свои ожидания друг от друга прежде чем уйти в рейс.



Какими способами вы можете развивать свои отношения с людьми, которые важны для вас?



Можете ли вы быть частью семейных торжеств и событий, даже если вы на них не присутствуете?



Что нужно вашей семье от вас, когда вы дома и когда вас нет рядом?



Что вам нужно от них, когда вы дома и когда вас нет рядом?



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

SeafarerHelp: линия помощи для моряков

Если вы или кто-то из вашей семьи хотите поговорить о проблемах дома или в море, команда SeafarerHelp готова выслушать вас круглосуточно.

Звоните сейчас: **+44 20 7323 2737**

Email: **help@seafarerhelp.org**

Live chat: **www.seafarerhelp.org**

Бесплатная конфиденциальная многоязычная линия помощи для моряков и их семей открыта 24 часа в сутки, 365 дней в году.

Если у вас нет доступа к телефону, электронной почте или социальным сетям, попробуйте писать бумажные письма для отправки и получения в следующем порту. Такой способ поможет сохранить чувство близости с друзьями и семьей, даже если вы не можете немедленно связаться с ними. Хотя открытка или письмо могут показаться вам старомодными средствами связи, ваши близкие будут рады сообщению, отправленному таким образом.

Помните: если у вас есть дети, ваш супруг(-га) является единственным родителем, пока вы отсутствуете и ей (ему) приходится решать все проблемы повседневной жизни. Ей (ему) может быть сложно справиться с протекающей крышей или детскими проблемами в школе. Постарайтесь проявить понимание, если столкнетесь с жалобами о проблемах, на которые вы не можете повлиять. Попытайтесь выслушать и посочувствовать. Скорее всего у вас возникнет желание решить проблему, но помните, что зачастую достаточно просто выслушать и понять другого человека. Точно так же, если ваш супруг(-га) никогда не был(-а) в море с вами, вероятно у нее (него) нет особого представления о том, что такое жизнь в море, насколько долгие ваши часы работы, как вы устали и как одиноко вы можете чувствовать себя вдали от своей семьи. Открытый разговор с близкими о любых трудностях, которые вы испытываете, поможет вам лучше понять способы выхода из сложившейся ситуации, а также укрепить ваши отношения. Помните, если вы хотите поговорить, команда SeafarerHelp всегда на связи.

Постоянное переключение между разными образами жизни может быть трудным для вас и вашей семьи. Возможно вы устали к концу рейса и нуждаетесь в отдыхе и восстановлении сил, но ваши дети, родители, друзья и супруг(-га) могут ожидать, что вы будете так же рады видеть их, как и они вас. В таком случае лучше заранее обговорить ожидания обеих сторон.

СООБЩЕСТВО

Чувство единства также является важной частью благополучия. Дома это чувство может вызывать ваша семья, ваше вероисповедание или место проживания. Вы можете создать сообщество, основанное на общих интересах, или даже виртуальное сообщество. Вы можете почувствовать, что быть моряком - это особенность вашей личности, которую другие не разделяют, поэтому вы можете найти общие интересы с другими моряками.



К каким сообществам вы принадлежите?

Как вы можете улучшить чувство принадлежности к своему сообществу?

ЛЮДИ ВОКРУГ НАС

Исследования показывают, что простое взаимодействие с другими людьми также полезно для вашего психического здоровья, как сообщество, близкие друзья и семья. Обычный акт доброты оказывает огромное влияние на наше психическое благополучие.⁸ Беспокойство о благополучии других людей, благодарность, помощь, доброта и улыбки – все перечисленное может способствовать вашему благополучию. Хотя экипаж корабля может состоять из людей разных культур, где каждый имеет разные роли и обязанности, общение с людьми вокруг вас может принести пользу всем, кто находится на борту.

Общественная деятельность - хороший способ повысить социальное взаимодействие. Выбор места для организации мероприятий может оказать положительный эффект, или кто-то из коллег может придумать новый способ социализации.

Возможно, следующие идеи послужат вам вдохновением:



Соревнования, такие как групповые виды спорта или соревнования на время



Компьютерные игры для двух и более игроков



Общественные мероприятия: караоке, викторины и вечерние просмотры фильмов



Общие культурные и религиозные праздники. Познакомьте своих товарищей по команде с любимыми блюдами, музыкой или другими развлечениями из ваших родных стран



Организуйте учебные программы или учебные группы по профессиональным навыкам, увлечениям или новому языку

Не ожидайте, что каждый захочет принять участие, но не останавливайтесь, даже если сначала соберётся лишь маленькая группа людей. Это может быть непросто, но инвестиции в построение этих связей окажут положительное влияние на благополучие вас и ваших коллег.

⁸ M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60 (2005): 410–21..

ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛЬ

Древние философы и современные ученые согласны с тем, что есть три вида жизни, к которым нужно стремиться:

Радостная жизнь, которой вы наслаждаетесь изо дня в день.

Хорошая жизнь, в которой мы осознаем свои индивидуальные сильные стороны и навыки, используя их в меру наших возможностей для достижения целей.

Значимая жизнь, в которой мы используем наши навыки, сильные стороны и наши ресурсы по назначению, а также для служения чему-то большему и важному для нас самих.

В то время как положительные эмоции, хорошие отношения и преуспевание в работе или хобби - это ключевые элементы нашего психологического благополучия, нам также необходимо найти смысл и цель жизни. Смысл или цель могут быть разными для каждого из нас и состоят в том, что являются наибольшей ценностью в нашей жизни. Имеются значительные свидетельства того, что более высокий уровень духовности идет рука об руку с большим благополучием, меньшими психическими заболеваниями, меньшим злоупотреблением психоактивных веществ и более стабильными браками, а также улучшением работоспособности.

Для многих людей религия или вера приносят смысл в их жизнь. Вера дает этический кодекс, чтобы стремиться жить своей жизнью, формирует то, как люди видят мир, дает им силу и утешение в трудные времена. Важное значение имеет практика вероисповедания как в одиночку, так и с другими. Вам может быть трудно практиковать вероисповедание в море, но ищите возможности для этого. Найдите время, чтобы поддерживать связь с вашей верой, посещайте службы, когда это возможно, проводите время в одиночестве в молитве или медитации. Существует множество приложений, которые вы можете загрузить и использовать в автономном режиме, чтобы поддерживать себя в духовной жизни. Найдите то, которое вам подходит. Празднуйте свои религиозные праздники и расскажите о них людям, которые могут не знать о вашей культуре и религии.

- **Когда вы в последний раз ощущали глубокий смысл и цель?**
- **Что вы делали?**
- **Какие из ваших ценностей больше всего ощущались в это время?**



Ощущение осмысленности и цели в жизни зависит не только от вероисповедания и религиозной принадлежности. Мы находим смысл во многих сферах: например в политике, выбирая принадлежность той или иной партии, или в экологии, защищая окружающую среду. Наши принципы, убеждения и ценности дают стимул к работе, а также составляют основу нашей жизни. Жизнь, наполненная смыслом, - это та жизнь, в которой мы живем, соответствуя собственным ценностям и тому, что играет для нас важную роль.

Зачастую то, что вызывает стресс и затрагивает наши чувства, указывает на жизненные ценности, чрезвычайно важные для нас. Осознание причин, по которым мы чувствуем себя определенным образом или делаем то, что мы делаем, помогает обрести нам чувство удовлетворения и благополучия. Например, вы ходите на работу, потому что знаете, что таким образом можете обеспечить свою семью.

- **Что для вас является самым важным в жизни?**
- **Какие 5 вещей в жизни для вас важны больше всего?**
- **Как вы расставляете приоритеты между ними?**
- **Уделяете ли вы им время и внимание, которое они заслуживают?**
- **Если бы вы уделяли больше внимания самым важным вещам в своей жизни, то как бы это выглядело?**
- **Как бы это изменило вашу жизнь?**



ДОСТИЖЕНИЯ

Те чувства, когда мы достигаем каких-либо результатов или завершаем дела с успехом, могут сделать нас счастливыми. Однако мы часто упускаем из виду личные достижения. Как только цели оказываются достигнутыми, мы вскоре начинаем обесценивать их как несущественные. Когда мы обращаем внимание на наши достижения и новые цели, над которыми мы можем работать, мы начинаем чувствовать себя более уверенно и благополучно. Время, проведенное моряком в рейсе, может стать хорошей возможностью для достижения личных целей, как долгосрочных, так и краткосрочных. Они могут быть связаны с чем угодно, например, с достижением определенного уровня профессиональной пригодности или с приобретением новой квалификации.

- Подумайте над планированием, решите, над чем вы можете поработать каждый день, еженедельно или ежемесячно, пока находитесь в рейсе.
- Разбейте свой план на конкретные и выполнимые шаги и действия.
- Выберите определенное время, составьте расписание для работы над каждым шагом.
- Отслеживайте свой прогресс, отмечайте то, что уже достигнуто. Записывайте свои достижения.

Если прогресс не заметен, не сдавайтесь! Пересмотрите свою цель... вы сосредоточены на вещах, которые вам действительно важны? Вы поставили для себя выполнимые задачи?

В возрасте 120-ти лет, когда ваша жизнь превратится в кинолентку, что войдет в десятку ваших самых главных достижений и воспоминаний?⁹

Что вы можете сделать уже сегодня для того, чтобы приблизиться к цели?

Чего вы уже достигли на данный момент?

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Ваши сильные качества (например, талант, знания и навыки) могут пригодиться в любой ситуации – в личной, общественной или профессиональной жизни. Сильные стороны помогают завершать начатое, формируют отношения с другими людьми и способствуют достижению целей. У каждого человека есть сильные стороны, которые могут пригодиться в самых разных ситуациях. Возможно вы уделяете недостаточно внимания своим сильным качествам, однако их выявление может помочь вам понять, когда и каким образом они могут вам пригодиться.

Для начала определите свои сильные стороны...

- А. Подумайте о своих достижениях (больших или малых), о проблемах, которые вы смогли преодолеть. Какие ваши личные качества помогли вам достигнуть высот или преодолеть проблемы?
- Б. Какие из ваших качеств вы считаете самыми сильными?
- В. Пройдите тест с помощью программы VIA Survey of Character Strengths. [Нажмите здесь](#) Вам будет задано 250 вопросов, после чего вам выдадут индивидуальную подборку ваших самых сильных пяти сторон. Краткая версия также доступна на сайте.

Затем:

В течение следующей недели выделите время, когда вы по-новому сможете использовать одну из пяти своих сильных сторон. Подумайте о том, как вы можете это сделать. После этого запишите, как вы себя чувствовали, было ли вам легко или сложно? Вам понравилось? Повторите ли вы это упражнение еще раз?



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Все моряки знают, что для карьеры в морской профессии важно оставаться физически здоровым. Это также важно и для нашего психологического благополучия. Здоровое питание, регулярные физические нагрузки и отдых – вот три ключевых элемента поддержания здорового духа.



УПРАЖНЕНИЯ

Как и многие работники на суше, моряки подвержены сидячему образу жизни. Моряки более остальных ограничены в пространстве и возможностях для поддержания себя в форме. Тем не менее, есть способы следить за своим физическим здоровьем в море.

Вот несколько советов:

- Стремитесь к тому, чтобы выделять 30 минут в день на упражнения вдобавок к любой уже выполненной физической работе.
- Есть много упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве или с ограниченным инвентарем. [🔗 Нажмите здесь](#)
- Вот примеры для вдохновения:
 - А. Тренировки и приложения. [🔗 Нажмите здесь](#)
 - Б. Фитнесс на борту. [🔗 Нажмите здесь](#)
 - В. Приложение для поддержания здорового образа жизни в море от Sailor Society [🔗 Нажмите здесь](#)

Поддержка со стороны может помочь: спросите своих коллег, не хотят ли они заняться спортом вместе для дополнительной мотивации. Командные виды спорта подойдут, если имеется достаточно места.





ДИЕТА

Очень важно уделять внимание здоровому питанию на борту (а также по возвращению домой!) Сбалансированная диета – секрет успеха.

Вот некоторые советы по правильному питанию:

- Ешьте много фруктов (три порции в день) и много овощей (примерно 300 грамм в день)
- Вместо красного мяса в рационе уступите место бобовым и гороховым культурам, а также белому мясу и рыбе
- Сократите потребление жирных, сладких и соленых продуктов
- Пейте много воды

Чтобы узнать больше информации о правильном питании, [Нажмите здесь](#)



ОТДЫХ

Наконец-то усталость признана серьезной и значимой проблемой для моряков.¹⁰ Недавние исследования по теме вызвали реакцию всей морской отрасли. Важно знать, что моряки имеют право на отдых (минимум 10 часов в любой 24-часовой период)¹¹.

Вы получаете достаточное количество отдыха? Достаточно спите? Можете ли вы использовать время отдыха с максимальной пользой для себя?

¹⁰ Project Martha: the final report (2017) retrieved from www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf

¹¹ Maritime Labour Convention 2006 (MLC 2006) Regulation 2.3, Hours of work and rest.

ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА СО СТОРОНЫ

Все в нашей жизни влияет на наше психологическое состояние. Если у нас складываются отношения с близкими людьми и коллегами по работе, если достаточно денег на счету для оплаты повседневных нужд, тогда кажется, что у нас все в порядке. Но если все идет не так, и у нас появляются проблемы в одной или сразу в нескольких областях нашей жизни, тогда мы начинаем чувствовать себя обеспокоенными или несчастными.

Человеческие эмоции естественны и нормальны. Они дают сигнал, если что-то идет не так, заставляют исправлять ситуацию. Беспокойство заставляет нас решать проблемы, тревога призывает нас думать о том, как предотвратить вероятную проблему, а печаль помогает нам смириться с потерей в нашей жизни.

Помните, на протяжении всей нашей жизни мы испытываем целый ряд положительных и отрицательных эмоций. Одним из способов решения наших проблем и управления нашими эмоциями является каждодневное общение с друзьями и родственниками, а также с людьми, с которыми мы работаем. Это настолько естественно, что мы даже не задумываемся об этом. Такой эмоциональный обмен помогает нам лучше видеть перспективы и процессы событий, а также помогает ориентироваться в поиске решения накопившихся проблем. В море ваши возможности привычного повседневного общения могут быть ограничены.



Попробуйте изложить свои мысли на бумаге - это действительно может помочь. Перевод мыслей в письменную форму поможет вам выявить факторы, воздействующие на ваше благополучие, а также поможет найти чувство перспективы и возможные способы решения накопившихся проблем.



Проявите добро и сострадание к самому себе. Успокойте свой внутренний критический голос. Что бы вы сказали в этой ситуации тому, кого вы любите?



Некоторые рекомендации по самопомощи доступны в нашем руководстве. Шаги к улучшению психического здоровья.

[Нажмите здесь](#)



Продумайте о том, как провести время в порту с пользой, заранее узнайте есть ли в порту местные благотворительные организации. Если у вас не будет возможности спуститься на берег, свяжитесь с местным представителем, который может посетить вас на судне и принести вам самое необходимое. Посмотрите наш справочник портовых центров для моряков [Нажмите здесь](#) или загрузите приложение Shoreleave.

Иногда возникает чувство, что мы не справляемся с накопившимися проблемами. Мы начинаем чувствовать усталость, внутреннюю пустоту, нам начинает казаться, что выхода из ситуации просто не существует. Если вы беспокоитесь о себе или о ком-то еще, вы можете получить помощь.



Свяжитесь с командой **SeafarerHelp**, которая находится на связи **24** часа в сутки, **365** дней в году. Наша многоязычная команда готова поддерживать связь с вами настолько долго, насколько вам это необходимо. Наше общение проходит в конфиденциальных условиях. Мы не передаем ваши личные данные кому-либо еще без вашего согласия.

Посетите наш веб-сайт: www.seafarerhelp.org чтобы узнать о том, как связаться с нами или запросите обратный звонок по телефону **+44 207 323 2737**

